

1 день Понедельник, неделя 1-я

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	140	8,55	7,8	3735,99	253,05	15
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	23
	Бутерброд с маслом сливочным	30*10	2,36	7,49	14,71	137,50	1
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	31
Обед	Свекла отварная порционная	60	0,78	3,42	4,48	56,34	32
	Щи из свежей капусты	200	17,4	4,3	3,0	136	104
	Макароны отварные	110	5,5	4,95	29,55	1984,5	14
	Котлета из мяса кур	60	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Компот «Ассорти»	200	0,04	0,00	24,76	94,20	27
Полдник	Чай с лимоном	200	0,04	0	23,74	40	24
	Гренка	40	2,95	2,35	37,5	183	81
	ИТОГО за 1 день		46,8	51,17	224,32	1582,76	